

Weiterbildung

Pilates – für einen starken Körperkern

Mit Pilates wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Die richtige Atemtechnik unterstützt die Übungen. Langsame, fließende und präzise Bewegungen beugen Rückenschmerzen vor und fördern eine gute Körperhaltung.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Pilates Prinzipien kennenlernen und erfahren.
- Mattentraining mit oder ohne Kleingeräte kennenlernen

Kursziele

- Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainings-Effekte in den Alltag mitnehmen.
- Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität.
- Dreidimensionale Bewegungen dürfen genau so wenig fehlen, wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung.
- Die Belastbarkeit, Stärke und Flexibilität des Beckenbodens trainieren.

Zielgruppe

- Für jedes Alter und Geschlecht.
- Im Pilates wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.
- Für alle wo Selbstfürsorge ein Anliegen ist.

Rahmenbedingungen Kurs 17_26

Daten	Mi 14.10.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
	Mi 21.10.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
	Mi 28.10.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
	Mi 4.11.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
	Mi 11.11.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
	Mi 18.11.2026	15.00 bis 16.00 Uhr
Dauer	6 Kursmodule à 1 Stunden	
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.	
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U9 rechts Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern	
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.	
Kursleitung	Silvia Meier, Kursleiterin Pilates 079 697 96 19 / silvia@move-balance.ch	
Anmeldung	bis zum 18.9.2026 mit Anmeldetalon	
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal zwei Kursabsenzen.	

Anmeldetalon

Kurstitel Pilates – für einen starken Körperkern

KursteilnehmerIn

Name / Vorname

Adresse

Postleitzahl / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz ☐ Ja ☐ Nein

Lernbehinderung ☐ Ja ☐ Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) ☐ Ja ☐ Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt ☐

Website / Print ☐

Infoveranstaltung ☐

Andere ☐

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente ☐ Ja ☐ Nein

IV-Leistungen (z.B. Unterstützungsmittel etc.) ☐ Ja ☐ Nein

Eingliederungsmassnahmen IV ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 18.9.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern